МБДОУ Фировский детский сад «Родничок»

Фировский район Тверская область

Воспитатель: Коломенская Наталья Васильевна

Контактные данные: [kolomensckaya2016](https://passport.yandex.ru/)@yandex.ru

**Комплекс ОРУ в подготовительной к школе группе со скакалкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **1.** | И.п. – основная стойка: ноги вместе, спина прямая, руки перед грудью, скакалка в руках, сложенная вчетверо.  Ходьба на месте:  На счет 1 – руки поднять вверх.  На счет 2 – руки опустить перед грудью. | 30 с | Обращать внимание на движения рук, которые необходимо выполнять в одном темпе  вместе с шагами, держа спину  прямой. |
| **2.** | И.п. – основная стойка: ноги вместе, спина прямая, скакалка в двух руках.  Прыжки со скакалкой с вращением вперед. | 10-15 раз | Прыжки должны быть высокими, выполняться в среднем темпе. Следить за дыханием. |
| **3.** | И.п. – основная стойка: ноги вместе, спина прямая, скакалка в двух руках.  Прыжки со скакалкой с вращением назад. | 10-15 раз | Прыжки должны быть высокими, выполняться в среднем темпе. Следить за дыханием. |
| **4.** | И.п. – основная стойка: ноги на ширине плеч, спина прямая, скакалка в руках, сложенная втрое.  На счет 1-2 – поднять руки через верх назад.  На счет 3-4 – вернуться в и.п. | 6-8 раз | Скакалку вращать на уровне пояса. |
| **5.** | И.п. – основная стойка: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки подняты вверх, скакалка в руках, сложенная вчетверо.  На счет 1-2-3 – выполнить наклоны вправо.  На счет 4 – вернуться в и.п.  На счет 5-6-7 – выполнить наклоны влево.  На счет 8 – вернуться в и.п. | 6-8 раз | При выполнении данного упражнения следить за наклонами: они должны быть пружинящими,  руки остаются при этом прямыми. |
| **6.** | И.п. – основная стойка: ноги на ширине плеч, спина прямая, скакалка сложена вдвое в правой руке.  Выполнять круговые движения скакалкой над полом с одновременным прыжком через скакалку. | 8 –10 раз | Прыжки строго на двух ногах, с мягким приземлением на пол. |
| **7.** | И.п. – основная стойка: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки подняты вверх, скакалка, сложенная вчетверо, в обеих руках.  На счет 1 – выполнить наклон к правой ноге.  На счет 2 – выполнить наклон вниз.  На счет 3 – выполнить наклон к левой ноге.  На счет 4 – вернуться в и.п. | 5-6 раз | Скакалкой касаться пола, не сгибая при этом ног. |
| **8.** | И.п. — присед, спина прямая, руки подняты вверх, скакалка в обеих руках, сложенная вдвое.  Прыжки в скакалку  – с вращением вперед.  – с вращением назад. | по 8-10  раз  в каждую  сторону | Прыжки выполнять подряд, спину держать прямой. |
| **9.** | И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки за спиной, скакалка сложена вчетверо в обеих руках.  На счет 1 – выполнить наклон назад, руки отвести назад, затем поднять вверх.  На счет 2 – вернуться в и.п. | 6-8 раз | Прогибаться как можно ниже, стараться при этом  руки поднять высоко, не сгибая их. |
| **10.** | Прыжки в скакалку, с двойным вращением скакалки вперед. | 4-5 подходов | В полетной фазе прыжка  необходимо дважды прокрутить скакалку. |
| **11.** | И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опустить вниз, скакалка в обеих руках сложена вчетверо.  На счет 1-2 – подняться на носки, руки поднять вверх, сделать вдох.  На счет 3-4 – вернуться в и.п., выдохнуть. | 5-6 раз | Выполнять медленно, стараясь восстановить дыхание. |

**Список использованной литературы**

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 2013.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Владос, 2012.

3. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 2004.

4. Щебеко В.Д. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн.: 2008.